

Polacy robią dym - co czwarty Polak wciąż uzależniony od nikotyny. Jak rzucać palenie?

16 listopada obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu co roku oglądamy niepokojące grafiki przepalonych płuc, straszące nas przed chorobami spowodowanymi nałogowym paleniem. Szokującą statystyką jest jednak to, że regularne palenie tytoniu wciąż raportuje 23% dorosłych Polaków czyli około 8 mln! Dodatkowo, wynik ten ma rosnącą tendencję względem poprzednich lat.

Okazuje się, że [Polacy chcą rzucać palenie](#), tylko nie do końca wiedzą jak. W Stanach Zjednoczonych dla porównania, z 20,9% dorosłych palaczy w 2005 roku, w 2021 roku było ich już tylko 11,5% – to aż 9,4% obywateli USA mniej! To znak, że porzucenie tego szkodliwego nałogu jest możliwe, stanowi jednak ono spore wyzwanie. Dlaczego?

“Palenie to połączenie uzależnienia psychicznego z wystawianiem się na działanie uzależniającej substancji – nikotyny. To substancja psychoaktywna, która wpływa na funkcjonowanie mózgu, pobudzenie i ożywienie, wzrost ciśnienia tętniczego, co jest związane z wyrzutem dopaminy.” wypowiedzi się Jagoda Turowska, psycholog

Wszyscy wiemy już jakie są skutki nałogowego palenia. Może warto skupić się na czynnikach motywujących? Oto co dzieje się z naszym organizmem, kiedy rzucamy palenie:

natu.care

Czego możesz się spodziewać po...?



Normuje się ciśnienie krwi i tętno.



Zaczyna maleć ryzyko ostrego zawału mięśnia sercowego.



Zmysły węchu i smaku zaczynają lepiej funkcjonować.



O 50% spada ryzyko wystąpienia zawału serca.



Spada ryzyko zachorowania na nowotwory i obniża się prawdopodobieństwo udaru mózgu.

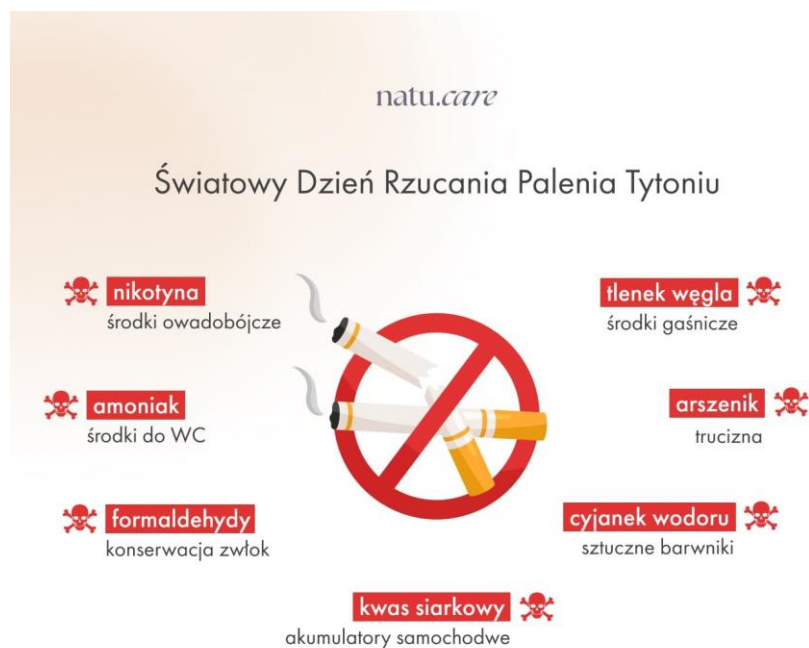


Ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca jest podobne jak u osoby niepalącej.



Ryzyko zachorowania na nowotwór płuc jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej.

Co kryje się w papierosie?



Gdzie w Polsce palimy?

Województwo	Ilość osób deklarujących się jako nałogowi palacze
warmińsko-mazurskie	27%
zachodniopomorskie	26%
lubuskie	23%
dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, pomorskie	24%
podlaskie, lubelskie	23%
łódzkie, mazowieckie, opolskie, śląskie, świętokrzyskie	22%
wielkopolskie	21%
małopolskie	20%
podkarpackie	19%

Pomóżmy Polakom rzucić palenie - porady ekspertów:

1. Ustal - co nie zadziałało w przeszłości

Czy zdarzyło Ci się "rzucić" tak skutecznie, że po paru dniach ponownie znalazłeś się w szponach nikotynowego demona? Zastanów się, co poszło nie tak. Być może działałeś zbyt szybko i radykalnie? Przejście z wagonu pełnego papierosów dziennie do zastąpienia go gumą do żucia nie jest rozwiązaniem dla każdego. Zmiana nawyku może być trudna. Czy jesteś takim palaczem, który pali tylko w towarzystwie, a sięganie po papierosa to tylko stara rutyna? A może każda poranna kawa jest niedokończona bez papierosa na deser? Zastanów się, kiedy i dlaczego palisz. Gdy zdajesz sobie sprawę z istnienia nawyku, łatwiej jest podjąć próbę jego zmiany. Stworzenie dziennika, w którym będziesz zapisywać swoje refleksje może być dobrym pomysłem, zauważaj kiedy, ile i dlaczego palisz, co Ci to przynosi, kiedy odczuwasz największą potrzebę. To już pierwszy krok w kierunku ostatecznego porzucenia nałogu."

2. Zaplanuj Dzień "0"

Nie musisz teraz przyrzekać sobie, że nigdy więcej nie zapalisz. Możesz zamiast tego poświęcić więcej czasu na świadome doświadczanie palenia. Rozumiejąc swoje nawyki, łatwiej będzie Ci wyznaczyć 'ten dzień', kiedy w końcu zdecydujesz się ograniczyć lub całkiem rzucić palenie. Kluczowe jest, aby zwłaszcza pierwszy tydzień po 'Dniu Zero' nie był pełen sytuacji, które według Ciebie sprzyjają paleniu – czy to nuda, rutyna związana z pracą, czy impreza. Jeśli nie możesz ich uniknąć, sama świadomość takich sytuacji – ah, tutaj normalnie bym zapalił – okaże się pomocna."

3. Wybierz swoją metodę rzucania palenia

Decyzja o rzuceniu palenia jest wysoce indywidualna i może obejmować różnorodne metody, takie jak:

- stopniowe ograniczanie ilości wypalanych papierosów
- konsultacje psychologiczne,
- grupy wsparcia,
- [nikotynowa terapia zastępcza \(NTZ\)](#)
- nagradzanie się za każdy tydzień lub miesiąc bez papierosa (na przykład, kupno prezentu dla siebie za zaoszczędzone pieniądze, które normalnie wydałbyś na papierosy),
- korzystanie z naturalnych technik radzenia sobie z napięciem i stresem (np. trening autogenny wg Schultza, metoda relaksacji Jacobsona, joga, medytacja). Nikotynowa terapia zastępcza jest bardzo popularną i dobrze znaną farmakologiczną metodą leczenia uzależnienia od nikotyny. NTZ polega na dostarczaniu do organizmu terapeutycznych dawek nikotyny, które są znacznie niższe niż te zawarte w papierosach, ale bez towarzyszących smoły, tlenku węgla i innych szkodliwych substancji.
- poszukiwanie nowych zainteresowań i hobby, aby uniknąć poczucia nudy,

4. Nie poddawaj się!

“Zachowaj cierpliwość wobec siebie i nie zrażaj się do podejmowania prób wyjścia z nałogu. Nie daj sobie wmówić, że to kwestia mitycznej silnej woli. Część osób może rzucić palenie z dnia na dzień, pozostałe jednak potrzebują kilku prób, zanim ostatecznie pokonają uzależnienie.” radzi Mateusz Nesterok, Psycholog zdrowia i rehabilitacji

Gdzie szukać pomocy?

Chcesz rzucić palenie i potrzebujesz wsparcia? Skorzystaj z pomocy, poradników i telefonicznej porady stworzonej dla palaczy.

- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (TPPP) 801 108 108, poniedziałek – piątek: 09:00 -21:00, sobota: 09:00-15:00.
- Lokalne Poradnie Antynikotynowe, Poradnie Rzucania Palenia w Twojej okolicy, najczęściej przy placówkach medycznych, prywatne lub NFZ.
- Serwis [Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia](#)
- Informator [o bezpłatnych badaniach dla palaczy](#)
- [Poradnik Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej](#) o odżywianiu i aktywności fizycznej w trakcie oraz po rzuceniu palenia